

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 45 имени Героя Советского Союза  
Николая Анисимовича Прибылова»

Утверждаю  
И. о. директора МБОУ ЦО № 45  
  
«    »    2023 г.



**Программа мероприятий  
по воспитанию культуры правильного питания  
на основе принципов здорового питания**

## **1. Цель и задачи.**

Все учащиеся должны обладать знаниями и умениями, необходимыми для выбора питательной и вкусной пищи на протяжении всей жизни. Кроме того, персоналу школы следует позиционировать здоровое питание в качестве ценности повседневной жизни.

Программа школьного питания должна эффективно использовать школьные и общественные ресурсы и равно обслуживать нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

### **ОБОСНОВАНИЕ**

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа обучения здоровому питанию» обозначает спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

## **2. Обучение правильному питанию**

Темы программы образования по питанию следует интегрировать в последовательную, общеобразовательную программу обучения здоровому образу жизни, которая преподается в каждом классе, начиная с детского сада и вплоть до выпускного класса. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

- знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- умений, связанных с питанием, включая, но не ограничиваясь планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также
- умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.
- мероприятия программы обучения правильному питанию должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными.

Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Работники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

### **3. Программа обеспечения питанием**

**ЦЕЛЬ.** Совет школы признаёт, что в первую очередь семья несёт ответственность за питание детей. Для содействия их усилиям каждая школа должна осуществлять программу питания для обеспечения всех учащихся школы с учётом их достатка доступом к разнообразной и питательной еде, необходимой им для сохранения здоровья и успешной учебы.

#### ***ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.***

В течение каждого учебного дня школьная программа питания должна обеспечивать завтрак для учащихся в соответствии с организованной программой внеклассного или дополнительного образования. Школа должна приложить усилия, чтобы убедиться, что все семьи знают о программах, основанных на потребности в бесплатном или недорогом питании, и что семей, подходящих под программу, побудили написать заявление. Программа должна поддерживать конфиденциальность сведений об учениках и семьях, подавших заявления на предоставление бесплатной или недорогой еды.

Школам необходимо предоставлять разнообразное и питательное меню, соответствующее рекомендациям по питанию. Меню планируется с учётом пожеланий учащихся, членов семьи и другого школьного персонала, при этом принимается во внимание культурные нормы и предпочтения учеников.

Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

***ПИТАНИЕ КАК ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ.*** Учащимся и персоналу должно быть предоставлено достаточное пространство для приёма пищи в приятном окружении, а также достаточно времени, чтобы принять пищу. При этом необходимо обеспечить чистую питьевую воду и удобный доступ в помещения для мытья рук.

***ПОДБОР ПЕРСОНАЛА.*** Весь персонал, осуществляющий обеспечение питанием, должен пройти соответствующую допроизводственную подготовку и регулярно участвовать в программах профессионального развития, реализующих стратегии пропаганды здорового питания, безопасности обработки и хранения пищи и других тем, непосредственно относящимся к профессиональным обязанностям служащего

### **4. Другие продукты в школе**

Выбор здоровой пищи. Питательная и привлекательная пища, такая как фрукты, овощи, нежирные молочные продукты, и нежирные блюда из злаков. Школы должны стараться стимулировать учащихся делать выбор в пользу питательной пищи.

### **5. Пути решения проблем со здоровьем**

вызванных неправильным питанием является разработка и реализация программы «Культура здорового питания»

### **Программа организации и развития культуры здорового питания**

#### **Цель:**

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием
- Формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Культура здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2015 по 2018 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

#### **Основные задачи по организации питания:**

- Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся, установленных администрацией района;
- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);

- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы ( при наличии финансирования)
- Повышение культуры питания;
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

### 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков; оформление бесплатного питания	Сентябрь	Классные руководители, директор школы
2. Совещание классных руководителей: - О получении учащимися завтраков	Октябрь	Школьная комиссия
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Ноябрь	Директор школы
4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам: - Охват учащихся горячим питанием - Соблюдение сан. гигиенических требований - Профилактика инфекционных заболеваний	Ноябрь Февраль в течение года	Школьная комиссия по питанию
5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	В течение года	Школьная комиссия по питанию
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, Бракеражная комиссия

### 2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1 . Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов:	В течение года	Медицинский работник Социальный педагог

- Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья		
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	
3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).	В течение года	Администрация, комиссия по питанию, библиотекарь

### 3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой	октябрь - ноябрь	Школьная комиссия по питанию, учащиеся 5 – 11 классов
2. Разработка новых блюд и в течение года, их внедрение в систему школьного питания	В течение года	В течение года Школьная комиссия по питанию, Старший повар
3. Разработка нового меню	В течение года	В течение года Школьная комиссия по питанию, Старший повар

### 4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО). Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени.	В течение года В течение года Сентябрь Октябрь Ноябрь	Учителя – предметники Учитель технологии, повар Классные руководители Волонтерский отряд Классные руководители

<p>Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация» , «Традиции чаепития»</p> <p>Акция «Мы за здоровое питание!»</p> <p>- Беседы по темам: «Режим дня и его значение»</p> <p>«Культура приема пищи»</p> <p>«Хлеб — всему голова»</p> <p>«Острые кишечные заболевания и их профилактика»</p>		
Игра для учащихся начальной школы «Золотая осень»	Октябрь	Педагог-организатор
<p>Конкурс газет среди учащихся 5-9 кл. «О вкусной и здоровой пище»</p> <p>Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.</p>	Ноябрь	Педагог-организатор
Беседы с учащимися 10-11 кл. «Береги своё здоровье»	Декабрь	Кл. руководитель
<p>Уроки-практикумы «Столовый этикет»</p> <p>Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!»,</p> <p>Праздник «Широкая Масленица»</p> <p>Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день» «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».</p> <p>Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов).</p> <p>Игры, соревнования.</p>	Январь, февраль	Администрация
<p>Анкетирование учащихся:</p> <p>Школьное питание: качество и разнообразие обедов</p> <p>- За что скажем поварам спасибо?</p> <p>Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках</p>	Октябрь Февраль Апрель	социальный педагог, Кл. рук.

#### 5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1 . Проведение родительских собраний по темам: - Совместная работа семьи и школы «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой». «Здоровая пища для всей семьи». «Учите детей быть здоровыми». «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». «Формирование здорового образа жизни младших школьников». Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний Итоги медицинских осмотров учащихся	Сентябрь Октябрь декабрь февраль Май	Классные руководители
2. Индивидуальные консультации медсестры «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	по необходимости	медработник
3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	Февраль	Педагог-психолог
4. Встреча медработника с родителями «Личная гигиена ребенка»	Апрель	Медработник, классные руководители
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»	Май	Классные руководители

## 5. Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания, использование тетради-помощницы «Учу слова из словаря»); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей). Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.



Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.